الأطعمة المناسبة للنظام الغذائي قليل الفودماب low in FODMAP				
الفواكه	الخضار	الحبوب	مشتقات الحليب	أخرى
الموز الشمام الكيوي الفراولة، الكرز التوت البري، توت العليق، التوت الأزرق البرتقال، الجريب فروت اليوسف أفندي اليانسون *في حالة كانت الفاكهة مجففة، يجب أن تؤكل بكميات قليلة.	الطماطم، الزنجبيل الملفوف، الخس البطاطس، البطاطا الحلوة، الزيتون الجزر، الفاصوليا الباذنجان، اليقطين فلفل أحمر بارد قرع، البنجر، سبانخ كوسة، الفجل **الأعشاب:** النعناع، الريحان، الفلفل الحار، الكزبرة، الزنجبيل البقدونس، اكليل الجبل زعتر	الحبوب الخالية من الجلوتين الشوفان الخبز الأسمر الأرز بذر الكتان الكينوا	**الحليب:** حليب خال من اللاكتوز حليب الشوفان حليب الصويا حليب الأرز (مع مراجعة المحتويات والمواد المضافة) الجبن: الجبن الأبيض الطري، جبن الكممبير، الجبن الجاف. الزبادي الخالي من اللاكتوز الجيلاتين <u>بديل الآيس كريم</u> زيت الزيتون <u>بديل للزبدة</u>	التوفو **السكر:** الجلوكوز والسكروز **المحليات الصناعية:** التي لا تنتهي بـ (ول) شراب القيقب الدبس الشراب الذهبي

الأطعمة المحتوية على الفودماب والتي يجب الابتعاد عنها FODMAP				
الفركتوز	**اللاكتوز**	**الفركتانز**	**الجلاكتانز**	**البوليلوز**
الفواكه: مانجا، تفاح، البطيخ، الفواكه المعلبة، العصائر الطازجة. **المحليات:** الفركتوز، شراب الذرة عالي الفركتوز **العسل.**	حليب الأبقار، الماعز، الخروف. الكاسترد والآيس كريم الزبادي الجبن: الجبنة الغير ناضجة مثل جبنة القريش، الجبنة الكريمية.	**الخضار:** بروكلي، البصل، البصل الأخضر، الثوم الكرنب، الكراث. **الحبوب:** القمح الكوكيز، الكسكس، المعجنات، البسكويت. **الفاكهة:** فاكهة القشطة، البطيخ الفستق	**البقوليات:** الحبوب المعلبة، الصويا، الحمص، العدس، الفاصوليا الحمراء.	**الفواكه:** أفوكادو، تفاح، التوت الأسود، البطيخ، الكمثرى الدراق، الخوخ. **الخضار:** الفطر، الذرة الحلوة الفلفل الأخضر البارد الزهرة، الذرة الحلوة. **المحليات:** سوربيتول مانيتول اكسيتول مالتيتول ايزومالت